ŻYCIE SPORTOWE

Rok II | Piątek 28 listopada 1947 | Nr 46 (61)

Co ma nam dać zaprawa zimowa

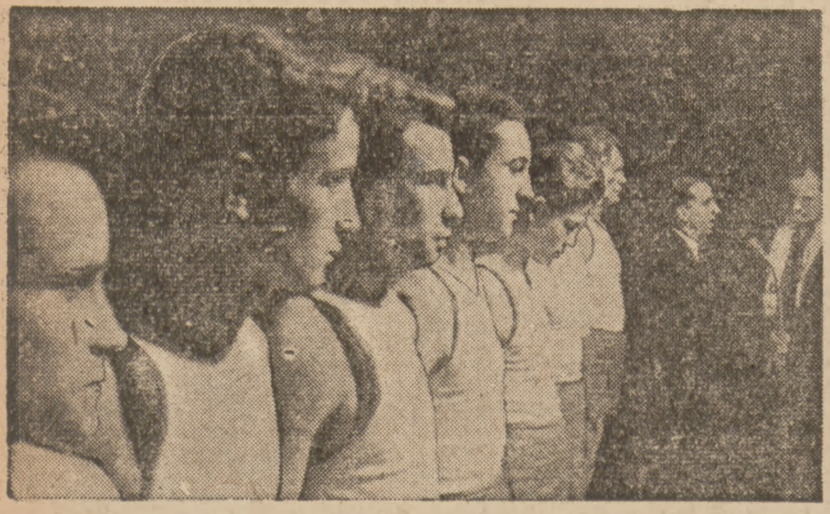
Okres zimowy, w który wkraczamy, oznacza przerwę w większości sportów, uprawianych na wolnym powietrzu. Jest to tak zwany „martwy sezon“, okres odpoczynku dla rzesz sportowców oraz zbierania sił i kreślenia planów na przyszłość.

Jak spędzić tę porę zimową, jeśli nie uprawia się łyżwiarstwa, narciarstwa lub hokeja lodowego? Czy mamy oddać się zupełnej bezczynności i zarzucić krępujące reguły „życia sportowego“, obowiązujące tak bezwzględnie w pełni sezonu? Teoretycy i lekarze sportowi nie są całkowicie zgodni co do jakości i natężenia ćwiczeń fizycznych w zimie — oczywiście godząc się w zupełności co do ogólnych zasad higieny i wystrzegania się wszelkich nadużyć, co przede wszystkim obowiązuje sportowca w każdej porze roku. Gdy niektórzy teoretycy sportowi jak Möllner, Burkeley i inni są zwolennikami intensywnej zaprawy zimowej i niedopuszczania gwałtownej zmiany trybu życia i przejścia nagłego od ruchu do bezczynności, spotykamy i głosy przeciwne (Morris, Parson), które domagają się okresu wypoczynkowego. potrzebnego dla regeneracji wyczerpanego nieraz nadmiernym wysiłkiem młodocianego ustroju. Według nich wytężona praca np. piłkarza, absorbująca nie tylko mięśnie lecz i stronę psychiczną — wymaga w okresie zimowym znacznie dłuższego wypoczynku niż u innych sportowców, wysilających przeważnie mięśnie (bez wysiłku kombinacyjnego). Zawodnicy, którzy absorbowali silnie nerwy licznymi i poważnymi startami, gracze po ciężkich wysiłkach — muszą mieć okres zupełnego odprężenia, niejako zapomnienia o swej specjalności, i unikać silniejszych podniet nerwowych.

Sportowcy zimowi są w sytuacji odmiennej. Dla nich zbliża się właściwy okres pracy — gdy lato było pod względem sportowym raczej odprężeniem i dążeniem do dobrej kondycji. Muszą oni obecnie starannie przygotowywać organizm do wysiłku przez umiejętne i racjonalne dawkowanie „zaprawy przygotowawczej“. Różni się ona celem i środkami zasadniczo od „zaprawy kondycyjnej“ (termin Bachnera) stosowanej przez sportowców letnich w zimie. Ta ostatnia jest wskazana dla adeptów wszelkich gałęzi sportu. Nie ma sportu tak wszechstronnego, który by harmonijnie rozwijał wszystkie mięśnie, i wpływał dodatnio na postawę i wszystkie organy wewnętrzne ustroju. Ruch celowy w sporcie dla uzyskania wyniku, nie zawsze jest celowy z punktu widzenia gimnastycznego. Stąd konieczność stosowania w zimie gimnastyki korektywnej i kształtującej przez wszystkich sportowców. Ma ona uzupełniać rozwój zaniedbanych grup mięśniowych i wyrównywać deformacje, jakie powoduje jednostronne uprawianie jakiegoś sportu. I tak piłkarze muszą myśleć o rozwoju górnej połowy ciała i poprawieniu postawy przez celowo użyte ćwiczenia gimnastyczne, kajakarze muszą wyrównać bezczynność nóg w sezonie, bokserzy i kolarze muszą gimnastyką usunąć niebezpieczeństwo złej postawy, co jest ważne dla ogólnej sprawności i dobrego funkcjonowania najważniejszych organów ustroju. Obok gimnastyki sporty zimowe (uprawiane nie zawodniczo) przynoszą pożądane urozmaicenie i pozwalają wyzyskać w całej pełni walory zdrowotne i estetyczne zimowej przyrody.

LUDWIK LESZKO.

Boks w Krakowie coraz popularniejszy





Boks w Krakowie wykazuje coraz większe postępy, oraz zdobywa sobie coraz większą popularność. Ostatnie zwycięstwo bokserów Krakowa nad Gdańskiem 10:6 jest b. cenną pozycją. Należy jednak dodać, iż najlepszą formę wykazują wagi lżejsze. — Na zdjęciach widzimy ciekawie uchwyconą przez naszego fotoreportera E. Węglowskiego drużynę krakowską; od lewej: Przybyłowicz, Przybylski, Piszczek, Szczerbowski. Stysiał — niewidoczni obok nich Matuła, Kolut i Żbik, a w głębi przemawia wiceprezes KOZB Kowaliński — dalej moment z ciekawej walki Piszczek—Gołyński.

Hokej czeski to jednak tylko LTC i I CLTK

Hokej czeski to sztuczne lodowiska, paręset drużyn hokejowych i znakomita prężność organizacyjna. Ale przy tym, jeśli chodzi o możliwości zagraniczne, to tylko LTC i I CLTK. Tylko te dwie drużyny, które jednocześnie tworzą trzon reprezentacji hokejowej Czechosłowacji, wykazują poziom ekstraklasy, i to nie tylko europejskiej, ale i światowej. Dotychczas Czesi rozegrali szereg spotkań ze Szwedami i Szwajcarami, ponosząc tylko przez LTC jedną, niezrozumiałą porażkę z HC Davos 2:4 (po wygraniu przez LTC pierwszego meczu 10:2). Zobaczymy jakie rezultaty osiągnie LTC w Szwecji, dokąd wybiera się w najbliższym czasie. LTC miało jechać także do Zw. Radzieckiego, jednak z LIHG przyszedł zakaz rozgrywania spotkań z radzieckimi hokeistami, jako niečłonkami LIHG.

Ciekawie wyglądają rozgrywki ligowe w hokeju o mistrzostwo Czechosłowacji. Po dotychczasowych spotkaniach tabele dwóch grup są następujące:

GRUPA A

	gier	pkt	brm
1. I CLTK	4	8:0	53:3
2. Stadion Podoli	4	6:2	49:13
3. SK Protejov	3	4:2	20:18
4. Horacka Slavia	2	0 4	4:24
5. VS Bratislava	2	0:4	1:18
6. Banska Bystrica	3	0:6	6:57

GRUPA B

	gier	pkt	brm
1. LTC	4	8:0	48:3
2. SK Bratislava	3	4:2	12:15
3. Stadion Czeskie Budz.	2	2:2	23:7
4. Sparta	2	2:2	6:5
5. CSK Ricany	3	0:6	3:26
6. Havlik. Brod	2	0:4	5:41

Jak widać z powyższych tabel przewaga I CLTK oraz LTC nad pozostałymi zespołami jest przygniatająca. I CLTK zwyciężyło w dotychczasowych spotkaniach we wszystkich wypadkach powyżej 10 bramek, a najwyższy wynik osiągnęło z Bańską Bystricą 22:1. LTC trzykrotnie wygrało dwucyfrowo, a ze Stadionem Czeskie Budz. „tylko“ 3:0. Wydaje się, iż Stadion Podoli oraz Stadion Cz. Budz., to dalsze dwie najlepsze krajowe drużyny poza LTC i I CLTK. Pozostałe ustępują im przynajmniej o 2 klasy. Np. Stadion Cz. Budz. zwyciężył Havlikov Brod 23:4. Ale to na razie. Praca naprawdę masowa w hokeju czeskim prowadzona jest właściwie. I z szeregów tych na razie słabych klubów wychodzą talenty. A tymi już Czesi potrafią się opiekować. (at)

Fraszki sportowe

Na sport kolarski

O sporcie kolarskim
Mówi przyjaciółka,
Że to chyba zwykła
Zabawa „na kółkach“.

Na pływaków polskich

Trudno wam będzie
Laury zdobywać:
Gdy trzeba zwyciężać
Zaczynacie — „pływać“!

MIECZYSŁAW WRZEŚNIAK

Kraków na mistrzostwa gimnastyczne Polski

W nadchodzącą niedzielę, 30 bm., odbędą się w Warszawie w sali YMCA mistrzostwa gimnastyczne Polski. Kraków będzie reprezentowany przez zawodniczki i zawodników RKS Korony. Zespół kobiecy w składzie: mistrzyni Polski Rakoczy, Nowak i Stępińska liczy na wieksze sukcesy niż meski: Paul, Małecki, Witkowski, Irlik i Orecki. W każdym jednak razie zawodnicy powinni się znaleźć co najmniej w pierwszej dziesiątce.

Ćwiczenia kobiet obejmują ćwiczenia wolne (obowiązkowe i dowolne), na kółkach, na poręczach o nierównej żerdzi, na równoważni i skoki. Na ćwiczenia męskie składają się: ćwiczenia wolne (obowiązkowe i dowolne), prężnik, kółka, poręcze, koń z łękami i skoki przez konia wzdłuż.

O wysokim poziomie gimnastyki świadczy fakt, że już w obecnych ćwiczeniach występują elementy przygotowywane na Olimpiadę 1948 roku.

ZARZĄD SEKCJI LEKKOATLETYCZNEJ CRACOVII zwołuje w związku z rozpoczęciem zaprawy zimowej informacyjne zebranie członków sekcji, które odbędzie się w czwartek dnia 28 bm. w lokalu Klubu, ul. Smoleńsk 16. Początek zebrania o godz. 18.

Zwierzyniecki na czele krakowskich drużyn w kl. A

Tabela jesienna kl. A KOZPN rzuca w oczy wysoką pozycję, jaką zajmuje jeden z najstarszych klubów dzielnicowych RKS Zwierzyniecki. We



wrześniu 1946 r. obchodził on swe 25-lecie, a w klasie A walczy o prymat już od przeszło 17 lat.

W roku bieżącym w rundzie jesiennej Zwierzyniecki może poszczycić się nie lada rezultatem. Jest jedynym klubem, który nie przegrał żadnego spotkania, remisując natomiast cztery, podczas gdy mistrz grupy Chełmek przegrał jedno a dwa zremisował. O drugiej lokacie Zwierzynieckiego zadecydował gorszy stosunek bramek przy tej samej ilości punktów. W roku ubiegłym dopiero ostatni mecz z Cracovią zadecydował również o jego wicemistrzostwie. Wynik meczu remisowy 1:1 po poprzednim zwycięstwie nad Cracovią 2:0 mówią same za siebie. A trzeba podkreślić jeszcze jeden, bardzo ważny moment o którym z dumą mówi obecnie prezes honorowy klubu Augustyn Wajda. Od pamiętnego meczu z Tarnovią, gdy 6 zawodników klubu zostało ukaranych za ostrą grę żaden z piłkarzy Zwierzynieckiego nie został więcej ukarany przez KOZPN.

Ambitnym piłkarzom Zwierzynieckiego przyświeca obecnie jeden cel: zdobycie mistrzostwa grupy. Szanse ma na to duże. Pozostały jedynie wyjazdy do Fabloku i Mościc, reszta spotkań „u siebie“. Dziwnie to jednak brzmi gdy wiadomo, że RKS Zwierzyniecki nigdy nie jest „u siebie“, gdyż nie może być w pełnym tego słowa znaczeniu gospodarzem mając tylko pół boiska, przy swym lokalu klubowym przy ul. Emaus 18. Na tej połowie odbywała się treningi pod okiem doświadczonego kierownika sekcji piłki nożnej Maksymiliana Koźmina znanego bramkarza ze starej gwardii Wisły. Mecze natomiast musi Zwierzyniecki rozgrywać na przydzielanych boiskach przez KOZPN. Wprawdzie boisko ma zostać wybudowane na terenach obok Wodociągów Miejskich przy ul. Ks. Józefa w przyszłej „dzielnicy sportów“, ale na razie wszystko to pozostaje tylko w projekcie.

Spośród 150 zawodników Zwierzynieckiego większość stanowią piłkarze. Nawet juniorzy piłkarscy mają się też czym pochwalić, gdyż kroczą jako wicemistrz po juniorach Cracovii. Nad pomyślnym przebiegiem prac w klubie prócz wymienionych powyżej czuwają prezes Wojciech Wajda, wiceprezes mgr Halama, sekretarze mgr Wawszczyk i Danz oraz skarbnicy Augustyn i Duda.

Drugim z kolei klubem krakowskim w tabeli klasy A KOZPN jest KS Groble zajmujący piąte miejsce. Groble po zaszczytnym drugim miejscu w grupie 1945 r. za Garbarnią w następnym roku walczyły o utrzymanie się w klasie A. Obecnie widać znaczny powrót do formy i w wiosennych rozgrywkach mogą odegrać jeszcze poważną rolę. RKS Korona po początkowych niepowodzeniach miała kilka sukcesów i zajęła 8 miejsce. Natomiast zeszłoroczni finaliści Dąbski i Wieczysta zajmują niezbyt zaszczytne miejsca 7 i 9. „Łagiewianka“ może się chlubić jedynie remisem ze Zwierzynieckim i wygraną z Mościcami 3:0 poza zwycięstwem z Prokocimem. Wreszcie ongiś ligowy klub Podgórze z trudem utrzymuje przedostatnie miejsce w walce o lepsze przed zespołem Prokocimia.

K Z



Drużyna wicemistrza klasy A okręgu krakowskiego. Stoją od lewej kierownik Baran, J. Weska, Piekło, Dudek, Wł. Panek, Wawrzusiak, Zemliński, Ostrowski, (klęczą) Dudek, Wróbel i Konopek.

Przez szparę

Tu przyciąć, a tu dodać



Do osiągania wyników oraz zwycięstw zawsze czegoś sportowcom brak. Toteż szukają różnych środków, które by im w momencie walki o zwycięstwo, czy pobicie rekordu ułatwiły wysiłek Ale może się zdarzyć, iż mają czegoś i za dużo.

Np. włosów na głowie. Łysi wobec tego pomyślą, iż nie mając włosów mogliby być dobrymi sportowcami. Nie idzie jednak o ich ilość, ale o długość. Jesteśmy stale świadkami iż większość bokserów w czasie walki po prostu nie widzi przeciwnika, gdyż spadające włosy zupełnie przesłaniają im oczy. Toteż słuszne wydaje się zarządzenie w czeskim zw. bokserskim, iż wszyscy zawodnicy stający do walki na ringu, nie mogą posiadać włosów sięgających poniżej oczu. Oporni będą karani natychmiast grzywną 50 koron.

Dziwny brak natomiast odczuwa znakomity rekordzista świata w pływaniu, Francuz Alex Jany. Do pływania potrzebne mu są okulary. Oświadczył on, iż będąc krótkowidzem traci przy nawrotach cenne sekundy, nie mogąc doskonale zorientować się w odległości ściany basenu. Oczywiście okulary te mają być specjalnie przystosowane do pływania.



Piłkarzom szwedzkim brakuje do zwycięstwa tylko kondycji. W meczu z Anglią stan do przerwy brzmiał 1:3 na niekorzyść Szwedów. Trener George Raynor bał się, iż Anglicy sprawią pogrom jego pupilkom i — jak oświadczył na bankiecie — poczęstował piłkarzy szwedzkich pigułkami, które ostatnio zażywali piłkarze Dynamo na swych występach w Szwecji. Rezultat był niezły, gdyż Szwedzi wytrzymali tempo i mecz przegrali jedynie 2:4, czyli po przerwie 1:1. Podobno Raynor żałował iż nie poczęstował Szwedów tymi pigułkami przed meczem. Niezbyt im jednak dowierzał, a w czasie przerwy nie miał już nic do stracenia.

ENTUZJASTA.

Tylko Kowal bez porażki

W dalszym ciągu mistrzostw tenisa stołowego kl. A. KOZTS bez porażki pozostał tylko Kowal z Cracovii. Pierwsza 10-ka pingpongistów, którzy kroczą z największą liczbą zwycięstw jest następująca:

	gier	zwyc.	przegr.
Grochot Garb.	15	13	2
Ślusarczyk Krakus	15	12	3
Łucki Prądnicz.	18	10	8
Kowal Cracovia	9	9	0
Mamczarczyk Cracovia	12	9	3
Bczwińska Groble	15	9	6
Kahl Groble	15	9	6
Paszkowski Krakus	9	8	1
Zięba Cracovia	9	8	1
Lisiński HKS St.	15	8	7

Następnie idą z 7 zwyc. Niepokój, Kościółek, Szpakowski, Polak, z 5 zwyc. Dobosz, Lisiński K., Zachara, 3 zwyc. Giergiel, 2 zwyc. Staware, po 1 zwyc. Tarczałowicz i Ignaczak.

Prenumerata miesięczna bez odnoszenia zł 75.—, z odnoszeniem i przez pocztę zł 85.—. Konto Spółdz Wyd „Czytelnik“ Dział prenumeraty P K O IV 1632 Dział ogłoszeń P K O IV 111

Redaktor Naczelny: STANISŁAW WITOLD BALICKI. Wydawca: Spółdzielnia Wydawnicza „CZYTELNIK“. Adres Wydawnictwa i Redakcji: Kraków Wielopole 1. Centrala tel. 545-60-61-62 Adres oddziału Redakcji w Warszawie: Daszyńskiego 14 I p Tel 879-37, 651-48. — Redaktor Naczelny przyjmuje w poniedziałki, środy, piątki od godz 14—15. Sekretarz Redakcji codziennie od godz 10—12. — Redakcja rękopisów nie zwraca. — Za dział ogłoszeń Redakcja nie bierze odpowiedzialności.

Drukarnia Państwowa Nr 1. Kraków, Wielopole 1. Tel. 553-06. M—36028